10.009 Pečený pangasius so sezamom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pangasius	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
tuk	0,20	0,20	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
hladká múka	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,13	0,13	0,15	0,15
strúhanka	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90	1,00	1,00
sezam	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
citróny	0,50	0,20	0,70	0,28	0,70	0,28	0,80	0,32
korenie na ryby	0,01	0,01	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
maslo	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	55		65		80		95	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso z ryby pangasius umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie, osolíme a pokvapkáme citronovou šťavou. Strúhanku, múku, sezam a rybacie korenie dobre zmiešame. Porcie obalíme v pripravenej zmesi, poukladáme do vymasteného pekáča. Na každú porciu dáme kúsok masla a vložíme do vyhriatej rúry upiecť.
Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	653	157	12,15	6,7	1,8	11,0	1,4	97,3	0,8	0,132	0,1	0,2	41,5	0,5
B	818	196	14,31	8,9	2,8	13,7	1,7	122,9	1,0	0,168	0,1	0,2	52,0	0,7
C	1061	255	17,16	12,7	4,0	16,5	2,1	151,4	1,2	0,209	0,1	0,2	63,6	0,8
D	1302	312	20,53	16,1	4,9	19,8	2,4	174,0	1,3	0,231	0,1	0,3	67,8	0,9